

Doulas sind „Hebammen für die Seele“

Vor, nach und während einer Geburt brauchen Frauen nicht nur medizinische Hilfe, sondern oft auch mentale Unterstützung

Sie beruhigen, beraten, nehmen in den Arm: Bei Geburten sind neben Hebammen in Deutschland zunehmend auch Doulas anzutreffen. „Doulas sind Hebammen für die Seele“, fasst die Berlinerin Denise Wilk ihren Beruf zusammen. Während Hebammen für die medizinischen Belange rund um die Geburt zuständig sind, seien Doulas eine Art professionelle Freundin, die die Frauen bestärken.

Die Sozialpädagogin hat sechs Kinder zur Welt gebracht und begleitet seit 25 Jahren Frauen vor, bei und nach Geburten. „Als ich damit angefangen habe, gab es den Namen Doula in Deutschland noch gar nicht“, erzählt Wilk. In den USA habe sie den Beruf kennengelernt und für sich entdeckt.

Das Wort Doula kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie „Dienerin der Frau“. „In Deutschland ist der Begriff erst seit etwa 15 bis 17 Jahren bekannt“, sagt Sylvia Fischer vom Doula-Verband Deutschland.

Doulas bieten durchgehende Betreuung

„Die Nachfrage ist sehr groß“, sagt auch Melanie Schöne aus Stuten-see, die seit 2008 Doulas ausbildet. Begonnen habe sie mit 16 Frauen im Jahr, nun seien es bis zu 220. Sie hat einen Verein gegründet: „Doulas in Deutschland“ mit inzwischen rund 600 Mitgliedern. Diese müssen sich unter anderem an einem eigenen Ethik-Code und Doula-Knigge orientieren. „Doulas sollten alle medizinischen Vor-



Foto: Fabian Strauch (dpa)

Einen kleinen Menschen auf die Welt zu bringen, ist für Frauen ein überwältigendes Ereignis. Doulas liefern dabei vor allem emotionale Unterstützung.

gehensweisen, Risiken und Nebenwirkungen sowie den kompletten Geburtsprozess kennen“, sagt Denise Wilk. Eine Doula dürfe dem medizinischen Personal zwar nicht „reingrätschen“, könne den Frauen aber beratend zur Seite stehen.

Hebammen hätten oft nicht genug Zeit, mögliche Interventionen

ausführlich mit den Frauen zu besprechen. „In deutschen Kreißsälen sind Hebammen im Schnitt pro Stunde nur 10 von 60 Minuten anwesend, weil sie sich um mehrere Frauen gleichzeitig kümmern müssen“, so Wilk. Dabei sei eine durchgehende Betreuung förderlich. Studien aus den USA und Kanada hätten gezeigt, dass Frauen

die Kinder schneller zur Welt bringen, wenn sie zusätzlich von einer Person betreut werden, die weder zum medizinischen Personal noch zur Familie gehört.

Vertrauen spielt eine große Rolle

Der Hebammenmangel sei aber nicht unbedingt der Hauptgrund,

sich eine Doula zu suchen, sagt Sylvia Fischer vom Doula-Verband Deutschland. Schon immer hätten Frauen im Kreis von Frauen geboren. „Es ist der tiefste, dringlichste Herzenswunsch einer Frau, in diesem intimen und nicht berechenbaren Moment jemanden an der Seite zu haben, den sie vorher schon gut kennengelernt hat. Auf den man sich so ein bisschen blind stützen und dem man vertrauen kann.“

Die Berlinerin Nina Landes hat genau so eine Frau gesucht, als sie mit 26 das erste Mal schwanger war. „Ich habe mit dem Thema Geburt damals noch keine Berührung gehabt und hatte ein bisschen Angst davor“, erinnert sie sich. „Ich fand die Idee interessant, eine Frau an der Seite zu haben, die sich um die seelische Gesundheit der Mutter kümmert“, so Landes, die bei drei Geburten von Denise Wilk begleitet wurde.

„Sie hat mich immer unterstützt und nie versucht, mich umzustimmen oder ihre Sichtweise aufzudrängen“, so die dreifache Mutter, die alle Kinder per Kaiserschnitt bekam.

Betreuung kostet ab 700 Euro aufwärts

In der Corona-Pandemie sei das eine besondere Herausforderung: Ihr jüngstes Baby bekam Landes 2020 und ihre Doula durfte nur mitkommen, weil sie als medizinisches Personal gezählt wurde. Doch das sei nicht immer so, erklärt Wilk. „Die Frauen müssen sich oft für eine Begleitung entscheiden, entweder der Partner

oder ich“, so Wilk. Zunehmend wählten Mütter mit unproblematischen Schwangerschaften deshalb eine Hausgeburt.

„Die kontinuierliche Betreuung durch eine Doula klingt wie ein Luxus, ist es aber nicht. Alle Frauen verdienen sie“, sagt Schöne. Je nach Angebot kosteten die Dienste ab 700 Euro aufwärts. Zu den Paketen zählen in der Regel Vorgespräche, die Rufbereitschaft, die Begleitung während der Geburt und Gespräche danach. „Eine Geburt kann manchmal Tage dauern“, gibt Schöne zu bedenken.

Doulas ergänzen die Arbeit der Hebammen

„Eine Doula kostet Geld. Viele Frauen sind es sich einfach wert. Manche sind auch durch vorherige Geburten, in denen sie Gewalt erlebt haben, traumatisiert. Manche verzichten lieber auf den nagelneuen Bugaboo“, sagt Wilk. Für Frauen, die das Geld nicht aufbringen können, bieten Vereine auch ehrenamtliche Betreuungen durch eine Doula an. Auch Denise Wilk springt manchmal ehrenamtlich ein, etwa bei Teenagerschwangerschaften.

Der Berliner Hebammenverband sieht in Doulas eine Unterstützung der Gebärenden und Ergänzung zur Arbeit einer Hebamme, wie die Vorsitzende Ann-Jule Wowretzko sagte. „Das Ziel sollte sein, dass wir in Deutschland eine kontinuierliche 1:1-Betreuung aller Frauen unter der Geburt durch Hebammen sicherstellen können“, betont sie.

Anja Sokolow (dpa)